اونٹ کے گوشت میں کئی امراض کی شفا ہے

گوشت ضرور کھائیں
لیکن ذرا احتیاط سے

حکیم قاضی ایم اے خالد

Smart Book For Mobile Devices

گوشت ضرور کھائیں

لیکن ذرا احتیاط سے

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 21 جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ ۚ وَالۡقَلَمِ وَ مَا یَسۡطُرُوۡنَ

جوڑوں کے درد، ہائی بلڈ پریشر کے مریض
قربانی کا گوشت اعتدال سے کھائیں

گوشت کے ساتھ سلاد، پودینے، لیموں اور دہی کا استعمال
ضرور کریں، پانی زیادہ پئیں

دل کے مریض گردے، مغز، سری پائے، اور کلیجی نہ کھائیں

بھنے ہوئے گوشت کی بجائے بھاپ سے تیار شدہ اور ابلا ہوا
گوشت زیادہ بہتر ہے

اونٹ کے گوشت میں کئی امراض کی شفا ہے

اونٹ کا گوشت بخار، شیاٹیکا، کالا یرقان، ہیپاٹائیٹس سی
اور اعصابی و جسمانی کمزوری کا بہترین علاج ہے

عیدِ قربان مسلمانوں کا جہاں ایک مذہبی تہوار ہے وہیں گوشت کے شوقین حضرات کے لیے جی بھر کر گوشت کھانے کا ایک شاندار موقع بھی ہے علاوہ ازیں ایسے افراد جو اپنے کم وسائل کی وجہ سے روزمرہ گوشت کھانے کی گنجائش نہیں رکھتے عیدِ قرباں پہ انہیں بھی گوشت کی فراوانی میسر آتی ہے۔ گوشت کے غذائی اجزا کے بارے میں ماہرین غذائیات بتاتے ہیں کہ سرخ گوشت کا اہم جزو پروٹین ہے جو انسانی جسم کی اہم ضرورت ہے۔ اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ جسم میں موجود ہر اور ٹشو میں پروٹین موجود ہوتی ہے گوشت میں ضروری معدنی اجزا بھی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ مثلاً اس میں موجود میگنیشیم ہڈیوں کو مضبوط کرتا اور انہیں بھربھرے پن (اوسٹیو پروسس) سے بچاتا ہے۔ گوشت میں موجود زنک قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور پٹھوں کی تعمیر اور نشو نما میں مدد دیتا ہے لہذا ان کے حصول کے لئے گوشت

عطیہ خداوندی ہے۔ ہمارے معاشرے میں سبزیوں کی بجائے گوشت زیادہ رغبت سے کھایا جاتا ہے اور جب عید قرباں کا موقع اور گھر میں گوشت کی فراوانی ہو تو پھر روزانہ بننے والے مزے مزے کے پکوانوں سے ہاتھ روکنا اور زیادہ مشکل ہو جاتا ہے عید الاضحیٰ پر گوشت ضرور کھائیں لیکن اس ضمن میں اعتدال اور احتیاطی تدابیر کو بھی ملحوظ خاطر رکھیں۔ گوشت کے پکوانوں میں زیادہ مرچ مصالحے نہ ڈالیں نیز ان پر سبز دھنیے کی گارنش ضرور کریں گوشت کے ہمراہ سلاد خصوصاً پودینہ، لیموں اور دہی کا استعمال ضرور کریں

دہی کورائتے کی شکل میں یعنی تھوڑا سا نمک اور سفید زیرہ ملا کر استعمال کریں۔ گوشت کھانے کے ساتھ ساتھ موسمی پھل و سبزیوں کا استعمال بھی جاری رکھیں پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں ۔ابلا ہوا یا بھاپ میں تیار کیا ہوا گوشت بھنے ہوئے گوشت سے بہت بہتر ہے ۔گوشت کا ضرورت سے زیادہ استعمال اگر فوری طور پر نقصان نہ بھی دے تو آنے والے دنوں میں کئی دیگر امراض کا سبب ضرور بن سکتا ہے جوڑوں کے درد' ہائی بلڈ پریشر اور شوگر کے مریض گوشت کم کھائیں۔ یورک ایسڈ کی زیادتی اور گردوں کے مریض گوشت کا استعمال اپنے معالج کے مشورے پر ہی کریں ۔خصوصاً دل کے مریض چربی والا گوشت' گردے' مغز' سری پائے ،کلیجی وغیرہ استعمال نہ کریں کیونکہ چربیلے مادے کولیسٹرول کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ گائے کے گوشت میں کولیسٹرول بکرے کے گوشت کی نسبت زیادہ ہوتا ہے جبکہ اونٹ کے گوشت میں کولیسٹرول بہت کم ہوتا ہے۔گوشت کھانے کے فوراً بعد

ٹھنڈا پانی یا کولڈ ڈرنکس پینے سے دل کی امراض اور دیگر تکالیف پیدا ہو سکتی ہیں لہٰذا گوشت کھانے کے فوراً بعد ایسے مشروبات پینے سے اجتناب کیا جائے۔ عیدالاضحیٰ کے موقع پر اکثر حلق میں ہڈی پھنسنے کے واقعات رونما ہو جاتے ہیں۔ اسلئے ہڈی والا گوشت کھاتے ہوئے خصوصی احتیاط برتیں خصوصاً چھوٹے بچوں کو بغیر ہڈی کے گوشت اپنی نگرانی میں کھلائیں۔

عید قربان کے موقع پر درج ذیل حفظان صحت کے اصولوں کو ضرور مدنظر رکھیں۔

گوشت کم کھائیں : حفظان صحت کا اصول یہ ہے کہ اپنی غذا میں گوشت کی مقدار کم رکھیں۔اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ سبزیوں اور پھلوں کے مقابلے میں گوشت مشکل سے ہضم ہوتا ہے۔زیادہ مقدار میں گوشت کھانے سے آپ کے معدے پر گرانی بڑھ جاتی ہے۔گوشت کی مقدار خوراک صحت مند افراد کیلئے سو سے ڈیڑھ سو گرام تک ہے۔

بہت زیادہ گوشت کھانے سے مندرجہ ذیل پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔

جوڑوں کا درد لاحق ہوسکتا ہے اور جو افراد پہلے سے جوڑوں کی تکلیف میں مبتلا ہوں ان کے مرض میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

موٹے ریشے کا گوشت دانتوں اور مسوڑھوں کی سوجن کا باعث بنتا ہے۔

گوشت کے بکثرت استعمال سے جگر کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

وہ افراد جو گوشت کا استعمال زیادہ کرتے ہیں ان کے ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

گائے کے گوشت کا زیادہ استعمال امراض قلب کا سبب بن سکتا ہے۔

جسم میں غیر مفید کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے جو کئی بیماریوں کی جڑ ہے۔

موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔

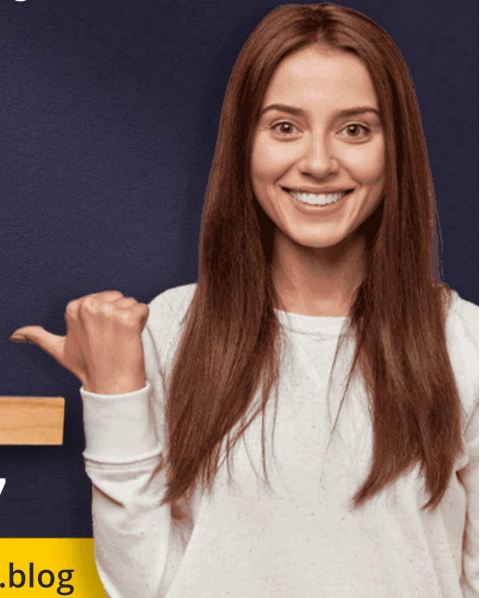
گوشت میں موجود پروٹین کی زیادتی جگر اور گردوں کے افعال کو

متاثر کرتی ہے۔

چہل قدمی کریں : پیدل چلنا اچھی صحت قائم رکھنے کیلئے یوں بھی ضروری ہے لیکن جب ثقیل کھانے ہضم کرنے کا سوال ہو تو ایسے میں چہل قدمی کرنا اور بھی ضروری ہو جاتا ہے۔سو، قربانی کا گوشت ہضم کرنے کیلئے علی الصبح یا رات کے وقت ٹہلنے کیلئے نکلیں تاکہ اس کے نتیجے میں آپ کا معدہ اپنا کام صحیح طور پر انجام دے سکے اور کھانا ہضم ہو کر جزو بدن بن جائے۔اگر آپ چہل قدمی کرنے کی عادی نہیں پھر بھی کم از کم عیدالاضحی کے موقع پر اسے اپنے معمول میں ضرور شامل کرلیں۔

کھانا وقت پر کھائیں : کسی بھی معاملے میں وقت کی پابندی نہ کرنا ہماری طرز معاشرت کی بڑی خامیوں سے ایک ہے۔خاص طور سے کھانے کے معاملے میں وقت کی پابندی نہ کرنے کی عادت صحت کو بہت نقصان پہنچاتی ہے۔تہواروں کے موقع پر بے قاعدگی برتنے کی ہماری یہ عادت ہمیشہ عروج پر ہوتی ہے جبکہ

عیدالاضحیٰ جیسے موقع پر خاص طور سے وقت پر کھانا کھانا چاہیے کیونکہ گوشت دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ وقت بے وقت کھانے سے نظام ہضم بگڑ جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں ہم بیمار پڑ سکتے ہیں۔

پھل اور سبزیاں بھی کھائیں : سبزیوں اور پھلوں کی افادیت سے کون واقف نہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ عیدالاضحیٰ کے موقع

پر خاص طور سے پھلوں اور ہری سبزیوں کو اپنی خوراک میں شامل رکھیں۔اس سے آپ کی غذا میں ایک توازن قائم رہے گا اور صحت پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔

کولڈ ڈرنکس کم یا نہ پیئیں : ہمارے ہاں عام تصور یہ ہے کہ کولڈ ڈرنکس پینے سے کھانا جلد ہضم ہوجاتا ہے لیکن تجربات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ کولڈ ڈرنکس کا اثر عارضی ہوتا ہے۔اسے پیتے ہی کچھ دیر کیلئے ہمیں یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ہمارے معدے کی گرانی میں کچھ کمی آئی ہے لیکن درحقیقت یہ کولڈ ڈرنکس معدے کی تیزابیت کو اور بڑھا دیتی ہیں۔لہذا عیدالاضحیٰ پر کولڈ ڈرنکس نہ ہی پیئیں تو بہتر ہے اگر بہت مجبوری ہے تو نہایت کم استعمال کریں۔

گرین ٹی پیئیں : ماہرین طب کی رائے کے مطابق کولڈ ڈرنکس کے بجائے گرین ٹی کا استعمال صحت کیلئے زیادہ مفید ہے۔گرین ٹی کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے اس لیے خاص طور سے

عیدالاضحیٰ کے موقع پر دن میں کئی بار اسے ضرور پیئیں یا کم از کم کھانے کے بعد گرین ٹی کا ایک کپ ضرور لیں۔ اس سے ہاضمے کی رفتار تیز ہوگی اور یہ آپ کا کولیسٹرول لیول مناسب سطح پر رکھنے میں مدد دے گی۔

مرچ مصالحوں کا استعمال کم رکھیں : صحت کے مسائل کی بڑی وجہ زیادہ مرچوں کا استعمال ہے۔ ہمارے ہاں بیشتر گھرانوں میں چٹ پٹے اور تیز مرچ مصالحے کھانے پسند کیے جاتے ہیں جو صحت کیلئے نقصان دہ ہیں۔ عیدالاضحیٰ پر خاص طور سے چٹ پٹے تکے کباب

اور نہاری وغیرہ بنا کر کھائی جاتی ہے لہذا ایسے کھانے معدے کی تیزابیت کو بڑھا دیتے ہیں۔

کھانوں کے درمیان مناسب وقفہ : دو کھانوں کے درمیان ہمیشہ کم سے کم چھ گھنٹوں کا وقفہ ہونا ضروری ہے۔ اس وقفے میں کمی بیشی سے آپ کی اور آپ کے اہل خانہ کی صحت بری طرح متاثر ہو سکتی ہے۔ لہذا عید جیسے خوشی کے موقع پر اس بات کا خاص طور سے خیال رکھیں کہ گھر بھر کی صحت اچھی رہے تاکہ آپ اپنی خوشیوں سے جی بھر کر لطف اندوز ہو سکیں۔

گھر کا پکا ہوا کھانا : عید قرباں کے موقع پر گھر میں گوشت کی فراوانی ہوتی ہے اکثر گھروں میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ گوشت آرڈر پر دے کر مختلف ڈشز تیار کروائی جاتی ہیں۔ لیکن یہ طریقہ درست نہیں کیونکہ بازار سے آرڈر پر بنوائے گئے کھانے کا کوئی اعتبار نہیں کہ اسے حفظان صحت کے اصولوں کو مدنظر رکھ کر تیار کیا گیا ہے یا نہیں؟ اس لیے گھر بھر کی صحت کو یقینی بنانے کیلئے کھانا

ہمیشہ خود پکائیں۔اس کے علاوہ جیسا کہ تہواروں کے موقع پر بیشتر فیمیلز ہوٹلز اور رستورنٹس کا رخ کرتی ہیں تو اس سے بھی حتی الامکان گریز کرنا چاہیے کیونکہ ان جگہوں کے کھانوں کا بھی کوئی اعتبار نہیں۔

معمول کے کام کاج جاری رکھیں : عید قرباں کے موقع پر ماہرین کی جانب سے اس بات کی خصوصی ہدایت کی جاتی ہے کہ اپنے روزمرہ کے معمول میں فرق نہ آنے دیں اور تمام کام کاج جاری

رکھیں۔ ورنہ عموماً ہوتا یہ ہے کہ اس عید پر کھایا پیا تو زیادہ جاتا ہے
لیکن کام کرنے کے بجائے زیادہ سے زیادہ آرام کرنے کو ترجیح
دی جاتی ہے۔ اس صورت میں کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے اور
صحت پر ظاہر ہے کہ برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سو، حرکت
میں برکت والے فارمولے کو بھی اپنے معمول سے خارج نہ ہونے
دیں تا کہ آپ کی صحت اچھی رہے۔

وزن میں اضافہ : بقرہ عید کا گوشت کھانے کے نتیجے میں بعض
افراد کا وزن بڑھ جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ گوشت میں چونکہ
ہائی کولیسٹرول ہوتا ہے۔ لہٰذا اگر آپ اپنی صحت برقرار رکھنا
چاہتی ہیں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ دن بھر میں 2 ہزار کیلوریز
سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ بہتر ہوگا کہ ان دو ہزار کیلوریز کو آپ
چار کھانوں میں تقسیم کرلیں۔ گوشت کو ابال کر یا باربی کیو کر کے
کھائیں۔ رات کا کھانا سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھا لیں اور
اپنی پلیٹ میں گوشت کے علاوہ سبزیاں اور سلاد بھی رکھیں۔ اگر

کسی دعوت پر جائیں تو وہاں گوشت کھانے کے بعد لیمن جوس یا گرین ٹی پئیں۔ ثقیل کھانا کھانے کے بعد آدھ گھنٹہ چہل قدمی کریں تو بقرہ عید کے بعد آپ کا وزن کنٹرول میں رہ سکتا ہے۔

عیدِ قرباں پر گوشت کے استعمال کے حوالے سے اگر ہم اپنی مذہبی تعلیمات پر عمل پیرا ہوں تو کئی ایک معاشرتی، بدنی اور اخلاقی مسائل سے بچ سکتے ہیں۔ جیسا کہ شرعی حوالے سے تو قربانی کے گوشت کو تین برابر حصوں میں بانٹ کر ایک حصہ مساکین، فقرا اور دیگر مستحقین میں تقسیم کر دیا جاتا ہے، دوسرا حصہ عزیز و اقربا اور

ہمسایوں کو دے دیا جاتا ہے۔جبکہ تیسرا حصہ خود گھر میں رکھ کر استعمال کیا جاتا ہے۔

لیکن ہمارے ہاں بدقسمتی سے عید آنے سے قبل گوشت جمع اور محفوظ کرنے کی تراکیب بنائی جاتی ہیں۔اضافی فریزر اور فریج وغیرہ کا بندوبست کیا جاتا ہے۔رانیں روسٹ کرنے والوں کی طرف سے جابجا بینرز اور اشتہارات عام دیکھنے کو ملتے ہیں۔لوگ گوشت کو گھر میں ہی رکھنے کے بندوبست کرنے میں مصروف پائے جاتے ہیں۔تاہم یاد رکھنا چاہئے کہ فریز کیا گیا گوشت بھی تین ہفتے سے زائد استعمال نہ کیا جائے۔

قربانی کا تاثر ایک مذہبی تہوار کا کم اور گوشت کھانے کا موقع زیادہ دکھائی دیتا ہے۔صاحبِ ثروت اور مالدار حضرات تو عام دنوں میں بھی پورا سال گوشت ہی کھاتے ہیں جبکہ غریب وغربا کو سال میں چند دن گوشت کھانے کا موقع ملتا ہے۔لہذا ہم قربانی کرنے کی سعادت حاصل کرنے والوں سے التماس کرتے ہیں

کہ نبی کریم ﷺ کے فرمانِ اقدس کے مطابق ہی گوشت کی تقسیم کریں تا کہ قربانی کے مکمل اور صحیح ثمرات سے فیض یاب ہونے والے بن سکیں۔

گوشت خود ضرور کھائیے مگر حقیقی مستحقین تک ان کا حصہ بھی ضرور پہنچائیے۔ قربانی کا دن دراصل ہمیں ایثار و قربانی کا درس دیتا ہے۔ ہم اپنے مذہب، ملک و قوم، عزیز و اقربا، دوست واحباب اور اپنے گرد و نواح کے لوگوں کے لئے قربانی دینے والے بن جائیں۔ حضرت ابراہیم کی تقلید کرتے ہوئے اللہ کی رضا و خوشنودی

کی خاطر بڑی سے بڑی قربانی دینے سے بھی دریغ نہ کریں۔

گوشت پر مشتمل ہر کھانے کے بعد درج ذیل اجزا سونف ایک گرام، زیرہ سفید ایک گرام، ادرک ایک گرام، الائچی سبز تین دانے اور چینی یا شکر نصف چمچ کو ڈیڑھ کپ پانی میں پکا کر بطورِ قہوہ استعمال کریں، آپ معدے سے متعلق کئی ایک مسائل سے محفوظ رہیں گے۔

اونٹ کا گوشت عام طور پر شاذ و نادر ہی ملتا ہے لیکن عید قربان پر یہ گوشت بھی وافر مقدار میں ہوتا ہے اور جنھیں یہ گوشت میسر آجائے وہ بہت سی امراض سے بچ سکتے ہیں۔ اونٹ کا گوشت نمکین ہوتا ہے اس لئے ہائی بلڈ پریشر کی انتہائی پیچیدگی میں اس کا استعمال مناسب نہیں۔ اونٹ کا گوشت پرانے بخار، عرق النساء (شیاٹیکا) سیاہ یرقان، ہیپاٹائٹس سی اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے اعضائے رئیسہ کی طاقت اور تقویت باہ کیلئے بھی مستعمل ہے ۔اعصابی کمزوری اور جسمانی کمزوری میں فائدہ مند ہے۔ مذکورہ

بالا فوائد حاصل کرنے کیلئے اس کی مقدار خوراک ایک سو گرام ہے۔ بواسیر کیلئے اونٹ کی چربی کا لیپ انتہائی مفید ہے نیز یہ چربی جوڑوں کے درد میں بھی فائدہ مند ہے۔ اس حوالے سے دنیا بھر میں متعدد تحقیقات ریسرچ جرنلز کی زینت بن چکی ہیں خصوصاً قاہرہ کے نیشنل ریسرچ سینٹر میں ایک تحقیق کے مطابق اونٹ کے گوشت کو امراض قلب میں مفید اور انسانی جسم کیلئے کم چکنائی والا، تمام ضروری معدنیات وحیاتین سے بھرپور، پروٹین کا موثر ذریعہ قرار دیا ہے۔ لہٰذا عید الاضحیٰ پر اگر یہ گوشت مل جائے تو اس سے استفادہ حاصل کرنے کا موقع ہاتھ سے جانے نہ دیا جائے ☆

HAKEEM QAZI M.A KHALID